

DOKUMENTASI ABSTRAK SKRIPSI

Nomor Panggil :

Nama Mahasiswa : Isvir Septera

Nomor Mahasiswa : 07602241047

Jurusan / Prodi : PKL/PKO

Pembimbing TAS : Dr. Ria Lumintuarso

Judul Skripsi : “Pemahaman Pelatih Pada Metode Latihan Lompat Jauh
Dan Jangkit Di Indonesia”

Terjemahan Judul : "Understanding The Method Of Training Exercise Long Jump And Triple
Jump In Indonesia"

**PEMAHAMAN PELATIH PADA METODE LATIHAN LOMPAT JAUH
DAN JANGKIT DI INDONESIA**

Oleh:

Isvir Septera
07602241047

ABSTRAK

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif, bertujuan untuk mengetahui pemahaman pelatih pada metode latihan lompat jauh dan jangkit di Indonesia, yang terbagi dalam lima sub variabel, yaitu fisik, teknik lompat jauh, teknik lompat jangkit, program latihan, dan sarana prasarana.

Metode penelitian ini adalah deskriptif dengan teknik pengumpulan data menggunakan angket. Populasi penelitian adalah pelatih se Indonesia. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, dengan kriteria (1) pelatih yang mengikuti PON 2012 Riau, (2) Pelatih nasional, dan yang memenuhi berjumlah 11 orang. Data penelitian dianalisis dengan deskriptif persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemahaman pelatih pada metode latihan lompat jauh dan jangkit di Indonesia, pada sub variabel fisik dengan persentase sebesar 41.06% dan masuk dalam kategori baik, sub variabel teknik lompat jauh dengan persentase sebesar 20.31% dan masuk dalam kategori baik, sub variabel teknik lompat jangkit dengan persentase sebesar 24.96% dan masuk dalam kategori baik, sub variabel program latihan dengan persentase sebesar 6.94% dan masuk dalam kategori cukup, sub variabel sarana dan prasarana dengan persentase sebesar 6.72% dan masuk dalam kategori cukup.

Kata kunci; pemahaman pelatih, metode latihan lompat jauh dan jangkit

Jumlah Halaman : 78

Judul Skripsi : "Pemahaman Pelatih Pada Metode Latihan Lompat Jauh
Dan Jangkit Di Indonesia"

Terjemahan

Judul Skripsi : " Understanding The Method Of Training Exercise Long Jump And Triple
Jump In Indonesia "